

# 中职生军训总结(优质5篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 中职生军训总结篇一

前几天参加了中专军训活动，军训时总埋怨：时间仿佛“一日如十年”；身体似乎经受着“钢铁是怎样炼成的”般折磨；教官又是“蓝色冰点”一样冷酷……可现在回想起10天的军训生活，觉得以前的种种苦恼是多么的幼稚，感悟很多，收获很多，就写了这份中专军训心得体会。这次军训是对自我的一次洗礼，是我从少年迈向青年的转折，更是对自我的挑战！

挑战一：十几年来，从来没离开过父母这么久。一切都由父母安排。这次军训意味着我要学会集体生活、自我照顾。失去了父母的依靠，我变得处处不适应，特别挂蚊帐成了问题。当我从口袋中拿出蚊帐摊开，它就似一张“天罗地网”把我整个身子都罩住了。瞧瞧旁边那位，正拿着“网”睁大眼睛发呆，可能是在琢磨到底是用它打鱼呢，还是用来做窗帘。面对这可恶的蚊帐，我们两个“呆情男儿”面对面坐在地上研究对策。（我们俩便是这样认识的）不愧是重点中学的学子，我俩一讨论便出了成果。于是分头上床去挂蚊帐。忙活了好一阵子。下床一看。哇噻！我们的蚊帐开口都向着墙，且有摇摇欲坠之势。不过还凑活着用吧。我几次都想打个电话回家宣泄一下，但几次拿起了听筒又放下了。我要学会自强，将来的路是由我自己闯的，父母只是帮我打下了基础。于是我开始学着做我几乎从不做的housework□做着做着，才发现原来母亲是那样辛苦，又是那样默默无闻。我由于偷懒，经常把一堆衣服仍进放洗衣粉的水里浸着。可母亲为了我不受洗

衣粉的刺激，每天用肥皂手洗。儿女是船，父母是帆。我在此恳请各位子女们，多多关心父母，体谅他们。

挑战二：军训当然不能老呆在寝室里整理内务，总得出去训练吧。可老天爷整天瞅着我们眉开眼笑，害得我站不上十分钟便汗流浹背了。但问题不止这一个。头一天训练立正与稍息。上午还好，可到了下午，一上午的疲劳使得脚底一阵阵疼痛直往心底里钻，真不知那国旗班的同志是不是腿部神经麻木了，能站上数小时。最让人受不了的是太阳公公不停地幸灾乐祸地泼洒着“她”的温暖。蒸得我们体液犹如滔滔江水连绵不绝。头部的水汽足能形成一场比8月中旬还猛烈的“特大强降雨”。那教官还“冷酷到底”地规定没有命令不允许乱动……实在撑不住了，真想大声报告吃不消。但看看同样深受磨难的“战友”们。那声音又咽下去。同样是独生子女，同样的年龄。他们行，我也行！任凭那烈日熏烤，脚底发痛，我一定要站好这中专第一班岗，坚实地踏出这关键一步！就这样，无论训练多艰苦，我都时时勉励自己，终于圆满地完成了这“中专第一课”。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 中职生军训总结篇二

各位尊敬的教官、老师们，亲爱的同学们：

大家下午好！我是高一（2）班的韩梦，我很荣幸能够代表840余名参训学员，向军事技能过硬、思想品德高尚的五十四军教官们致以崇高的敬意！（敬礼——）向圆满完成军训任务的同学们致以诚挚的祝贺！值此中秋节、教师节来临之际，在这里举行军训会操表演比赛，就是对师长对亲友最好的感恩和祝福！

这次军训，是我们走进高园所上的第一课，是一个成长的阶梯，是一个崭新的课堂，一堂最完美、最充实、最重要的教育课。在这里，我们经历了平日难以经历的艰辛，我们获取了在教室里无法获取的知识；在这里，我们所经受的，我们所沉淀的，不仅仅是身体的考验，意志的锤炼，品格的培养，更是心灵的净化、情感的陶冶、精神与人格的升华。我们以战士的情怀，用军人的姿态，去践行青春的誓言，去体验生命的精彩。这些都已经成为我们人生当中最为宝贵的`精神财富。

不会忘记第一天上午，各班中途均有多人晕倒退出，教官和班主任没有训斥，而是详情询问，耐心劝导；于是立即归队，带病坚持训练，“轻伤不下火线”。为了我们的点滴进步，他们挥汗如雨，橄榄绿迷彩服粘在身上；嗓子也变得沙哑了，但哨声和手势语依旧很精神；早出晚归，全程陪同，趣味引导，言传身教，学生、老师、教官密切配合；操场上多处都放置了桶装纯净水、便民服务箱便是一景，餐厅、宿舍、教室、操场到处都有教官的身影便是一种记载。经过五天的军训，大家经受了风雨与骄阳的考验、体力与意志的较量、纪律与服从的检验；事实证明，全体参训的同学能够克服这些困难，从思想上高度重视，一丝不苟的完成此次军训任务，充分展示了我校千余名师生良好的精神风貌和较好的身体素

质。通过军训，我们掌握了基本的军事知识和技能，了解时政形势，增强国防观念，激发爱国热情，少年强则国强，“国家兴亡，匹夫有责”。通过军训，我们培养了吃苦耐劳的精神，勇往直前，百折不挠，心中念叨着“流血、流汗、不流泪”的口号，磨练了意志品质，提高了生活自理能力，增强了自信心和责任感。通过军训，同学、老师和教官之间建立了深厚的友谊，团结协作、精诚合作，《团结就是力量》唱出了我们的心声，激发了强烈的团队荣誉感。

今天的军训让各位同学的高中生活有了一个良好的开端，有了一个严格的规范，有了一个宏伟的目标。我相信我们也一定会把军训中养成的勇敢、坚韧、团结、向上、不服输、不气馁、不止步、不保守等各种品质融入到今后的学习生活之中，在学习上在道德品质培养上给家长、老师、更给自己交上一份满意答卷，让我们的火热青春自信而灿烂。最后祝教官们身体健康、工作顺利！祝师生们心情愉快、学习进步！

谢谢大家！

2015级新生军训总结大会学生发言稿

市场营销1509班

尊敬的各位领导、教官、老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

为期十天的军训生活就要结束了，我代表参加军训的全体同学，感谢市慈善总会领导，让我们在即将失去学习的机会又重新燃起了希望；感谢学校领导、老师对我们无微不至的关怀，让我们在这个陌生又亲切的环境中找到了家的温馨；感谢我们可敬又可爱的教官们，让我们在短短十天时间里感受到军人的风采，磨练出了顽强的意志，坚强的品格。

军训对于每一个新生来说都是一次全新的自我挑战，这次军训已经成为我有生以来最难忘的一段记忆。

短短十天时的军训，让我们懂得了吃苦。我们时刻牢记在开训仪式上林校长的嘱咐，牢记流血，流汗，不流泪；掉皮，掉肉，不掉队的口号！在烈日下的我们，个个汗流浹背，橄榄绿迷彩服被汗水浸湿了，皮肤晒的黝黑，双腿站的僵直，但无论怎样的煎熬，我们都没有退却，终于坚持了下来，我们终于战胜了自己，终于用行动证明了我们已经长大，我们开始变得坚强。十天时间，我们不但学会了叠军被、站军姿、敬军礼、踢正步、唱军歌，更重要的是学会了团结、学会了感恩、学会了尊重、学会了坚忍、学会了自信。

团结就是力量，如果没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练过程中的每一个动作，都让我们深深体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，我们团队中的每一个人都已经融入其中，都将从团队的力量中终生受益。

是军训让我开始拥有了自信。在艰苦的军训生活里，我挣脱了自

己身上幼稚的外衣，扔掉了胆小、自卑的负担，坚持完成了军训中的所有科目，认真做好了每一个动作，我用自信、坚强挺过了最难熬的日子，我相信，只要拥有了自信，就可以完美的做好每一件事，哪怕是再艰巨的任务，也会做的出色、精彩。

军训还让我学会了恩。敬爱的教官们，感谢你们用最质朴的语言，最娴熟的动作，最精准的讲解，教会了我们如何去做一个钢铁般的人！声音嘶哑，你们没有停止，汗流浹背，你们没有退却！你们用最实际的行动诠释了什么是共和国的钢铁长城！亲爱的老师们，感谢你们这几天来，头顶烈日陪我们走过的分分秒秒。是你们的陪伴，让我们疲惫的心灵重新

获得了激情的火焰，看到你们，我的心就充满了温馨和力量。尊敬的慈善总会和学校领导，是你们为我们这些贫困家庭的孩子创造了如此优美的学习生活环境，为我们提供了学习技能，改变自己和家庭命运的机会。我们还要感恩父母、感恩身边的每一位同学，感恩所有为我们提供了帮助的人们。作为慈善学校的学生，我们会将爱的火种埋藏在心底，化作自己“下苦功读书练技，出好活养家报国”的强大动力，努力学习，强化技能，在今后的学习生活中生根发芽，成长壮大，用感恩之心，去回报你们，回报父母，回报社会各界爱心人士的支持和厚爱。

短短十天的军训，是我们在太原慈善职业技术学校的第一堂完美、充实的教育课，今后学习生涯中，我们一定会发扬在军训中学到的优良品质和作风，努力提升自己，在学习上、在道德品质上给家长、老师、更给自己交上一份满意的答卷。

谢谢大家！

### 中职生军训总结篇三

夏末秋初，我怀揣着一颗崇敬的心来到了湖南理工学院，迎来了为期半月的军训。这一届的新生是幸运的，没有烈日炎炎，也缺少了暴雨肆虐，这可能是干禧一代的好运。

起初我被分到了二连，不知怎地我又被调到一连，一连的教官和助教都很严厉，要求也比较严格。但是在严厉的脸也有绷不住的时候，也有被学员逗得捧腹不已的时候。今天是军训的第四天，训练齐步走整个方队，整行前进，需要团队的完美配合，不仅要步调一致，左右排面看齐。更要做好指令，何时走，何时停。真不是看上去那么简单。每一队成员都能提出自己的问题，也能指出其他人的错误，整个团队之间都比较重视。老师，班助也是起早贪黑陪着我们。体育生都是一群爱动的小青年，所以免不了因为队列乱动受罚，罚蹲，

站台阶，要多酸爽有多酸爽。在家躺了一个假期，身体素质远不如以前，这才真正体会到懒惰的可怕。让我印象最深刻的是以排为单位的自主训练，自己喊口号，自己摸索，是快是慢，是大是小，怎样整齐统一。在一次次练习和教官的指导下，终于有了很大提升，也算是不负被汗水打湿的衣服和喊哑的嗓子。

漫长而艰辛的远航，既有乘风破浪的征帆也有逆境不屈的脊梁。关键是你如何驾驶自己的生活，所以天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏期身....

军训也是如此，有酸楚，有欢笑，又被骂的狗血喷头，有拉歌的欢声笑语，这回是一段难以遗忘的珍贵记忆。作为一名大学生，一名成年人，我们应该响应国家号召，投身军训让自己的大学第一课完美度过。

大学军训不像初中的单调，高中的平淡，教官跟你绝不含糊，绝对是身体和心理的折磨，也让我们明白中国军人日常训练的艰辛。军训的每一天都使我成长，让我受益匪浅，这一次经历将是我人生中一笔不可多得的财富。

#### 中职生军训心得体会（四）

一眨眼为期，几天的军训结束了，留给我们的是辛、酸、苦、辣和我们永恒的记忆。结束并不意味着句号，而是漫长中职生活的开始，需要我们努力的日子还很长。灼热的大地，流淌的汗水，酸痛的四肢，我们并不在乎，在乎的是我们学到了什么，吃苦不是时尚，需要汗水和毅力去交换，给我们留下无尽的财富，强壮的体魄和敢于战胜困难的勇气！我感觉军训已把我们这一群十六七岁的孩子锻炼成了真正的中职生，让我们知道了什么是汗水，什么是真正的快乐，以及让我们学会了怎样独立，怎样面对生活，面对困难，怎样去承担那份光荣而艰巨的责任。

记得刚训练了三天的时候，平日拖拖拉拉的我早已疲惫不堪。刚学军姿时我就疑惑，为什么常做的动作，教官要如此仔细的讲解，为什么一个左右转，要教官如此煞费地让我们练习；为什么要顶着烈日一动不动的反复练习。俗话说实践出真知。在这几天的训练中，我渐渐了解到，一个动作所包含的意义都不一样，没一秒都考验着人的反应与注意力，与每日都艰苦训练，训练量是我们的十倍百倍的军人来说，烈日简直就是温暖的，反复练习更是显得微不足道。站军姿锻炼出了作为炎黄子孙不屈的脊梁，练转身，体现了团队整齐划一的美感，更体现了集体主义的伟大。不积滴水，无以成江海。没一个动作都让我深深体会到了团结的力量，更教会我超出这以外的东西，那就是认真对待自己的错误。不刻意回避，不对就是不对。紧张又愉快的训练中的亲身体验，教官的谆谆教诲，都是终身受用不尽的。其实军训也并非是人人心目中的魔鬼训练。灰色的咏叹调忙碌之余，还能感受到军歌的嘹亮，尤其是恢弘豪迈的气势，拉歌时大家的不服输，都是平日未曾感受到的。

军训结束了，连续的艰苦训练也一去不复返了。我一直认为自己的羽翼已经丰满，可这一站却给我一个有力的回击。如今我才刚踏上起点，但我告诉自己，决不枉费此次训练机会，风雨兼程，守住成功的虔诚期盼。在这期间，我们需要感谢的人有很多，认真教学的教官，时刻关心我们的老师，给予我们无限的力量，感谢这其中的所有，这个美好的回忆将会在往后的日子里不断提醒我，鞭策我，让我成为一个更有信心的人！

## 中职生军训总结篇四

令人难忘的军训就如同一本记录我们成长足迹的特别的词典，内容丰富多彩。

我曾把“军训”当作“苦”的代名词。经历了第一天军训，我才体会到：军训何只是一个“苦”能描述？那要求严格却和



和蔼可亲的教官；那经过多次艰苦训练而取得的进步；那飘荡在校园内的洪亮的歌声……这些不都是快乐的痕迹吗？军训固然辛苦，它就像攀登高峰，那“苦”是路上的荆棘，但更多的是快乐那沿途的风景。

在军训中，我第一次接触了在自己印象中有一层威严“面纱”的教官。我却惊喜的发现，教官也有和蔼可亲的一面。我们的教官年轻而充满朝气，又不失军人的威风。他们以严格的要求和亲切的态度带领着我们跨越一个又一个障碍。没有传说中的“冷酷”只有满腔热情，教官们以他们的人格魅力和辛勤的工作将我们管理的规规矩矩。我毫不怀疑我们将与教官们将成为真诚的朋友！

炎炎夏日，当我们如一棵棵劲松军姿站立时，无人不是“汗流如注”；当我们不断得重复着枯燥的动作时，无人不是筋疲力尽。但人虽没有铁打的身体却有一颗比钢铁还坚强的心。任凭劳累不断考验我们的意志，仍然没有人退缩。有的同学身体不适的情况下经休息又重新踏上了这没有硝烟的战场。一中的.新同学可以自豪地宣告：“坚持”成为了我们军训的主旋律！

## 中职生军训总结篇五

经过了x天的军训，我只有一个感想：“痛并快乐着”。

被分到x班，我感到很高兴，因为班级中的每一个成员都是那般友善、幽默、风趣。尽管我的脚底已起了几个大泡，但我依然坚持着，其实，并不是因为自己有多坚定的毅力，而是因为班主任和教官们的勉励。以前我对幸福的定义是所有的、一切都得是完美的；而现在，我想我错了，或许，有时当你已身心疲惫，却总能因一些小事而开心，却能因为在一个班级之中的快乐的存在而开心，这也是一种幸福，那种先苦后甜自豪。并且在烈日炎炎之下不仅你一人受苦，还有你的同学，老师与威严的教官，这应该就相当于一种“有福同享，

有难同当”吧！

几天下来，我的身体疲惫而我的心却不疲惫，因为我有友谊等因素的陪伴，所以我还能继续。

从小到大，军训不只一两次，但我认为中专这次的军训时最有意义的，这一次我感觉到自己真的长大了，或许不只我一人，应该也有很多的同学与我一样。

中职生军训总结500字